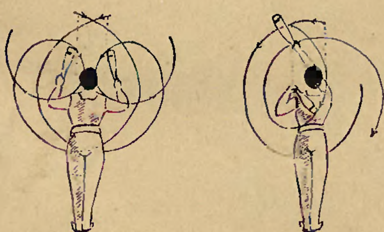
Szanownej Redakcyi Czasu wydawca

EDMUND CENAR.

ĆWICZENIA MACZUGAMI.

28 drzeworytów w tekście i 3 tablice z 18 figurami.



LWÓW.
NAKŁADEM GUBRYNOWICZA I SCHMIDTA.
1894.

EDMUND CENAR.

ĆWICZENIA MACZUGAMI.

28 drzeworytów w tekście i 3 tablice z 18 figurami.

LWÓW.
NAKŁADEM GUBRYNOWICZA i SCHMIDTA.
1894.

Z drukarni Pillera i Spółki.

Maczuga jako przybór gimnastyczny i ćwiczenia maczugami znane są u nas od dawna. Maczugami ćwiczono w sokole lwowskim jeszcze w pierwszych latach powstania tej instytucyi, a niektóre okazy przyboru tego dochowały się były nawet do czasu przesiedlenia się do nowego gmachu. Były to metrowej długości buławy o krótkim brzuścu gruszkowego kształtu, długiej szyi i główce mocno spłaszczonej. Z powodu tej budowy rodzaje ćwiczeń maczugą ograniczały się tylko do niewielu ruchów wziętych z ćwiczeń wolnych i szermierki siecznej. O właściwych ćwiczeniach maczugami t. j. o krążeniach nie miano w owych czasach jasnego pojęcia.

Dopiero lat temu kilka, gdy Czechowie amerykańscy przybyli do złotej Pragi i przywieźli braciom sokołom w gościńcu „kužel“ (kręgiel) i „kroůženi kuželi“ (krążenie kręglami [maczugami]) — rozpowszechniły się ćwiczenia te szybko w Czechach i na Morawie, skąd dostały się z okazyi jubileuszu sokoła lwowskiego w r. 1892 i do nas.

Maczugi „amerykańskie“ podobne są do kręgli, których podstawa mniejszą jest od poziomego przekroju brzuśca. U maczugi rozróżniamy główkę okrągłą, szyjkę, brzusiec i podstawę.

1*

Długość maczugi wynosi 50—52 cm., obwód brzuśca w najgrubszem miejscu 30 cm., średnica podstawy 5 cm., obwód szyjki przy główce 7 cm., obwód główki 11 cm. Maczugi sporządza się z suchego drzewa topolowego lub lipowego a dla ujęcia jej ciężaru wydrąża się jej wnętrze.

Systematyka.

Ćwiczenia maczugami przerabiamy jako:

A) Ćwiczenia maczugami na miejscu (zwyczajnie i obrazowo);

B) Ćwiczenia maczugami z miejsca;

C) Reje maczugowe.

A) Ćwiczenia maczugami na miejscu

rozpadają się na następujące gromady:

I. Przenoszenie ram. i maczug;
II. Wspieranie maczug;
III. Wywijanie ram. i maczug;
IV. Krążenie ram. i maczug;
V. Wytrzymanie ram. i maczug;
VI. Ciosy i krycia maczugą.

Postawa pierwotna i zasadna.

Postawą zasadną przy ćw. maczugami jest: postawa nóg zasadna, ramiona ugięte w stawach łokciowych prawie pod prostym kątem, łokcie przy tułowiu, maczugi brzuścem oparte o barki. Każda inna postawa nazywa się *postawą pierwotną*.

Zanim jakiekolwiek ćwiczenie (podnoszenie, wywijanie, krążenie i t. p.) rozpoczniemy musimy naprzód

z postawy zasadnej przejść w postawę pierwotną danemu ruchowi odpowiedną, z której po ukończeniu wyznaczonej liczby ruchów wracamy znowu do postawy zasadnej.

Podczas ruchów nóg pozostają maczugi na barkach, zaś przy ruchach tułowia stawiamy maczugi na ziemi stosownie do potrzeby przed osobą lub tuż obok nóg.

Rozkazy.

Przy ćwiczeniach maczugami posługujemy się przeważnie tymi samymi rozkazami, jakich używamy do ćwiczeń wolnych. Gdy jednak położenie maczugi, przytem samem położeniu ramienia może być rozmaite, przeto stosownie do potrzeby musimy przy rozkazywaniu oznaczyć także położenie maczugi. Położenia samej maczugi podajemy w miejscu właściwem tu zaznaczamy tylko, że rozkaz każdy oznaczać musi dokładnie położenie ramienia i położenie maczugi n. p.:

ramiona wprzód — maczugi równo!
„ w bok — „ w górę!
„ w pion — „ wstecz!

I. Przenoszenie *).

Pod przenoszeniem rozumieć należy zmianę pewnego położenia ramion w inne wyższe, niższe lub równe co do wysokości.

---

*) Gromady ćwiczeń wolnych nazywane powszechnie „podnoszeniem i opuszczaniem, rozkładaniem i składaniem i krzyżowaniem“ oznaczam nazwą ogólną „*przenoszenie*“: Nazwa ta usuwa wszelkie dystrakcye, powstające z braku wzajemnego wykluczania się ćwiczeń w trzech wyż wspomnianych grupach, w których n. p. rozkładanie i składanie ramion z pionu w bok i na odwrót, jak i krzyżowanie z boku w pion wkraczają w gromadę podnoszeń i opuszczań, zaś krzyżowanie w poziomie wkracza w grom. rozkładań i t. d. Ażeby więc uniknąć gmatwaniny, wynikającej

Podczas przenoszenia trzymamy ramiona wyprężone, maczugi równo t. j. w przedłużeniu osi ramion. Z położenia „ramion w dół — maczuga równo", jak nie mniej z różnych innych położeń, możemy przenosić ramiona we wszystkie położenia znane z ćwiczeń wolnych, tak jednorącz, jak naprzemianrącz, równorącz, równostronnie i różnostronnie i to: bezpośrednio t. j. drogą najkrótszą, albo łukiem albo kołem.

Kombinacye.

Oznaczmy położenia liczbami porządkowymi:

1 =	położ. w dół	5 =	„ w pion skos
2 =	„ wstecz	6 =	„ w pion
3 =	„ w dół skos	7 =	„ wstecz zewn.
4 =	„ wprzód	8 =	„ w dół zewn.

9 = położenie w dół skos zewnątrz
10 = „ wprzód zewnątrz
11 = „ w pion skos zewnątrz
12 = „ w pion zewnątrz
13 = „ wstecz do środka
14 = „ w dół do środka
15 = „ w dół skos do środka
16 = „ wprzód do środka
17 = „ w pion skos do środka
18 = „ w pion do środka
19 = „ wstecz w lewo
20 = „ w dół w lewo
21 = „ w skos w lewo
22 = „ wprzód w lewo
23 = „ w pion w skos w lewo
24 = „ w pion w lewo

---

tego, że jedno i to samo ćwiczenie należy do dwóch gromad, przyjmuję dla wszystkich trzech gromad nazwę jedną, ogólną.

25 = położenie wstecz w prawo
26 = „ w dół w prawo
27 = „ w dół skos w prawo
28 = „ wprzód w prawo
29 = „ w pion wskos w prawo
30 = „ w pion w prawo.

Łącząc dwa położenia ze sobą, otrzymamy elementa ruchu, z których następnie przez dodanie położenia trzeciego powstaną ruchy skombinowane.

a) elementa:

1. 2. — 1. 3. — 1. 4. — 1. 5. — 1. 6. — 1. 7. — 1. 8. — i t. d.
2. 3. — 2. 4. — 2. 5. — 2. 6. — 2. 7. — 2. 8. — 2. 9. — i t. d.
3. 4. — 3. 5. — 3. 6. — 3. 7. — 3. 8. — 3. 9. — 3. 10. — i t. d.

1. 2. = oznacza: z położ. w dół — przenieś ramiona w położenie wstecz i napowrót w dół; 1. 3. = oznacza: z położ. w dół przenieś ram. w położ. w dół skos i napowrót w dół; i t. d.

b) kombinacye podwójne:

1. 2. 3. — 1. 2. 4. — 1. 2. 5. — 1. 2. 6. — 1. 2. 7. — 1. 2. 8. — i t. d.
1. 3. 4. — 1. 3. 5. — 1. 3. 6. — 1. 3. 7. — 1. 3. 8. — 1. 3. 9. — i t. d.
2. 3. 4. — 2. 3. 5. — 2. 3. 6. — 2. 3. 7. — 2. 3. 8. — 2. 3. 9. — i t. d.
2. 4. 5. — 2. 4. 6. — 2. 4. 7. — 2. 4. 8. — 2. 4. 9. — 2. 4. 10. — i t. d.

1. 2. 3. = oznacza: z położenia w dół przenieś ram. wstecz, potem w dół skos i znowu w dół; 2. 3. 4. = oznacza: z położenia wstecz przenieś ram w dół skos, potem wprzód i znowu wstecz.

c) kombinacye potrójne.

1. 2. 3. 4. — 1. 2. 3. 5. — 1. 2. 3. 6. — 1. 2. 3. 7. — 1. 2. 3. 8. — 1. 2. 3. 9. — i t. d.

II. Wspieranie.

Wspieraniem maczug nazywamy zmianę położenia samej tylko maczugi, bez zmiany położenia ramienia. W każdem położeniu ramienia możemy trzymać maczugę dwojako: albo w przedłużeniu ramienia, albo poprzecznie do osi długości ramienia, z czego wynikają następujące położenia:

1. *Maczuga równo!* (maczuga stanowi przedłużenie ramienia, główka maczugi znajduje się w dłoni, kciuk wzdłuż szyjki, inne palce z drugiej strony szyjki, ręka w położeniu promień).

2. *Maczuga w górę!* (maczuga ustawiona pionowo brzuściem w górę, główka i część szyjki w dłoni, kciuk i palec obejmują szyjkę widełkowato, ręka w położeniu promi ń lub łokieć).

3. *Maczuga w dół!* (maczuga ustawiona pionowo brzuścem w dół, chwyt jak pod (2) — położenie ręki łokieć lub promień).

4. *Maczuga do środka!* (maczuga w poziomie, brzuścem zwrócona do linii środkowej ciała, chwyt jak pod (2) — położenie ręki grzbiet lub dłoń).

5. *Maczuga na zewnątrz!* (maczuga w poziomie, brzuścem zwrócona na zewnątrz, chwyt jak pod (2) — położenie ręki dłoń lub grzbiet).

6. *Maczuga wstecz!* (maczuga w poziomie, brzuścem zwrócona wprzód, chwyt jak pod (2) — położenie ręki różne).

7. *Maczuga wstecz!* (maczuga w poziomie, brzuścem zwrócona wstecz, chwyt jak pod (2) — położenie ręki różne).

9. *Maczugi w lewo (prawo)!* (jedna maczuga na zewnątrz, druga do środka).

Wspierania wykonywamy: jednorącz, naprzemianrącz, oburącz, równostronnie i różnostronnie.

Przykłady.

a) W położeniu: ram. w dół, maczugi równo!

1. wspieranie do położ. maczugi wprzód! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. maczugi wstecz.! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. maczugi do środka! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. maczugi na zewnątrz! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. maczugi wprzód w górę! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. maczugi wstecz w górę! 2. maczugi równo!

podobnie z położeń:

<table><tr><td>maczugi wprzód!
„ wstecz!
„ do środka!
„ na zewnątrz!</td><td>do położenia:
maczugi wprzód w górę!
„ wstecz w górę!</td></tr></table>

b) W położeniu: ram. wprzód, macz. równo!:

1. wspieranie do położ. macz. w górę! 2. macz. równo!
1. wspieranie do położ. macz. do środka! 2. maczugi równo!
1. wspieranie do położ. macz. na zewnątrz! 2. maczugi równo!

z położ.: maczugi w dół, do położ. macz. do środka, macz. na zewnątrz, macz. równo, macz. w górę!

z położeń: macz. do środka (na zewnątrz) do położ. macz. równo!

Podobnie wspieramy maczugi w położeniach: ramiona w bok, w pion i innych.

Prócz ruchów elementarnych są tu także możliwe kombinacye, które jednak nie zasługują jak wogóle ruchy całej tej gromady — na szczególniejszą uwagę.

III. Wywijanie.

Ruch wahadłowy ramienia, przy którym ramię i maczuga lub sama maczuga przedstawiają wahadło a staw barkowy lub dłoń punkt zaczepienia wahadła, zowiemy wywijaniem.

Rozróżniamy *wywijania długie* (ramienia i maczugi) i *wywijania krótkie* (samej maczugi).

Najkrótsza droga wywijań długich wynosi $^1/_2$ obwodu koła, najdłuższa mniej, niż cały obwód; droga wywijań krótkich wynosi zazwyczaj $^1/_2$ obwodu.

Prócz tego rozróżniamy u obu rodzai wywijań łuki *czelne* i *boczne*, a u wywijań długich jeszcze *ukośne*. Wywijania czelne wykonywamy przed i za ciałem lub przed i za ramieniem, wywijania boczne — z boku ciała lub ramienia, wywijania skośne przed ciałem w płaszczyźnie ukośnej do poziomu.

Wywijanie długie czelne.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: prawe ramię w bok — maczuga równo! *raz!* prawem ram. zamach dołem (górą-poziomem) do położenia wprzód do środka! *raz!* powrót tą samą drogą do położenia pierwotnego — *dwa!* (10 razy po sobie). Podobnie z położeń: ramię w pion zewnątrz — ramię w pion.

b) Oboma ramionami równocześnie. Rozkaz: ram. w bok — maczugi równo! *raz!* zamach równorącz do środka w dół (w górę — poziomo!) *raz!* (ramiona krzyżują się silnie w dole (górze — poziomie) powrót do położenia pierwotnego — *dwa!* (10 razy po sobie). Podobnie z położeń: ram. w pion zewnątrz — ram. w pion.

c) Oboma ramionami po sobie, lewe o cały zamach późnicj. Rozkaz: ram. w bok, maczugi równo! *raz!* prawem ramien. zamach w dół (górę — poziomo!) *raz!* powrót — *dwa!* lewem ramieniem to samo — *trzy! cztery!* Podobnie z położeń: ram. w pion zewnątrz — ram. w pion. (Całym zamachem zowiemy zamach tam i na powrót).

d) Oboma ram. równocześnie w lewo i prawo: przed sobą — za sobą — jedną przed drugą za sobą z położeń: ram. wprzód w lewo (prawo), ram. w pion w lewo (prawo) — ram. w pion.

Wywijanie długie boczne.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: ramię prawe wprzód — maczuga równo! *raz!* zamach wstecz dołem! *raz!* powrót — *dwa!* (10 razy). Podobnie z położenia ram. w pion skos — ram. w pion.

b) Oboma ram. równocześnie. Podobnie jak jednem ram. z różnych położeń.

c) Oboma ram. po sobie, lewe o cały zamach później. Podobnie jak przy wywijaniu czelnem z różnych położeń.

d) Oboma ram. po sobie, lewe o $1/2$ zamachu później. Rozkaz: ram. wprzód maczugi równo! *raz!* prawe ram. zamach dołem wstecz! *raz!* gdy prawe ramię rozpoczyna powrót, tedy lewe ramię rozpoczyna zamach — *dwa!* i t. d. ram. spotykają się zawsze w dole. Podobnie z położenia: ram. w pion skos — ram. w pion.

Wywijanie długie skośne.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: prawe ram. w pion — maczuga równo! *raz!* Zamach skośny w lewo wstecz! *raz!* (zamach prowadzić należy z góry ku lewemu biodru) powrót do pionu tą samą drogą — *dwa!*

(10 razy). Podobnie z położeń: ram. w pion skos — ram. w pion zewnątrz.

b) Oboma ram. równocześnie. Rozkaz: ram. w pion w lewo (prawo) — maczugi równo! *raz!* zamach skośny równorącz w prawo (lewo) wstecz! *raz!* powrót! *dwa!* (10 razy). Podobnie z położeń: ramiona w pion.

c) Oboma ram. po sobie, lewe o cały zamach później: z położenia pion — pion zewnątrz — pion skos.

Wywijanie krótkie.

Wywijanie krótkie, czyli wywijanie samą tylko maczugą, przyczem ramię zachowuje się w spokoju, wykonywamy w rozmaitych położeniach ramion i ręki. Wywijania krótkie są wspieraniami szybko wykonywanemi, przy których łuk, maczugą opisywany, równa się najmniej połowie obwodu koła.

a) W położeniu: ram. w dół — maczugi równo! możemy wykonać:

wywijanie wprzód i wstecz!

„ do środka i na zewnątrz przed sobą;

„ „ „ „ „ za sobą!

b) W położeniu: ram wprzód — maczugi równo!

wywijanie wstecz i wprzód — w lewo i prawo górą (dołem).

c) W położeniu: ram. wprzód — maczugi do środka!

wywijanie na zewnątrz i do środka górą (dołem).

d) W położeniu: ram. w bok — maczug równo!

wywijanie do środka i na zewnątrz górą (dołem — przodem).

e) W położeniu: ram. w bok — maczugi wprzód!

wywijanie wstecz i wprzód górą (dołem).

e) W położeniu: ram. w pion — maczugi do środka!
wywijanie na zewnątrz i do środka górą (poziomem).

Kombinacye.

Oznaczmy: Ww = wywijanie, cz. = czelne, b. = boczne, sk. = skośne, kr. = krótkie i zestawmy pojedyncze ruchy w dwójki, natenczas otrzymamy następujące kombinacye:

I. Ww cz. + Ww cz.
II. „ „ + Ww b.
III. „ „ + Ww sk.
IV. „ „ + Ww kr. cz.
V. „ „ + Ww kr. b.
VI. „ b. + Ww b.
VII. „ „ + Ww sk.
VIII. „ „ + Ww kr. cz.
IX. „ „ + Ww kr. b.
X. „ sk. + Ww sk.
XI. „ „ + Ww kr. cz.
XII. „ „ + Ww kr. b.
XIII. „ kr. cz. + Ww kr. cz.
XIV. „ „ „ + Ww kr. b.
XV. „ kr. b. + Ww kr. b.

Przykłady.

I. 1. Zamach cz. dołem z położ. wprzód w lewo do położ. wprzód w prawo 2. nawrót.
3. Zamach cz. górą z położ. wprzód w lewo do położ. wprzód w prawo 4. nawrót.
II. 1. Zamach cz. dołem z położ. wprzód w lewo do położ. pion. 2. zam. b. wstecz
3. zam. b. wprzód do położ. pion. 4. Zam. cz. w prawo do położ. wprzód w lewo.
III. 1. Zam. cz. dołem z położ. wprzód w lewo do położ. pion. 2. Zam. sk. do prawego boku

3. zam. sk. do pionu, 4. zam. cz. w prawo do położ. wprzód w lewo.

IV. 1. Zam. cz. dołem z położ. wprzód w lewo do położ. wprzód w pr. 2. zam. kr. cz. górą do ramienia.
3. zam. kr. cz. górą od ramienia 4. zam. czeln. w dół do położ. wprzód w lewo.

V. 1. Zam. cz. dołem z położ. wprz. w lewo do pionu 2. zam. kr. b. zewn. wstecz
3. zam. kr. nawrotny 4. zam. cz. w prawo do położ. wprzód w lewo.

VI. 1. Zam. b. wstecz z położ. wprzód 2. nawrót aż do pionu
3. zam. b. wstecz z pionu 4. nawrót do poziom.

VII. 1. Zam. b. wstecz z położ. wprzód, 2. nawrót do przodu
3. zam. sk. do lewego boku (pr. b.) 4. nawrót wprzód.

VIII. 1. Zam. b. wstecz z położ. wprzód, 2. nawrót do przodu
3. zam. kr. cz. do środka górnym łukiem 4. zam. kr. cz. na zewnątrz górą, 5. łukiem górnym maczugi równo.

IX. 1. Zam. b. wstecz z poł. wprzód 2. nawrót do przodu
3. zam. kr. b. w dół, 4. nawrót.

X. 1. Zam. sk. do lewego biodra z położ. przód, 2. nawrót do przodu,
3. zam. sk. do prawego biodra z położ. przód, 4. nawrót do przodu.

XI. 1. zam. sk. do lewego biodra z położenia przód 2. nawrót do przodu,
3. zam. kr. cz. do środka łukiem górnym. 4. zam. kr. cz. na zewnątrz górą, 5. łukiem górnym „maczugi równo“.

XII. 1. Zam. sk. do lewego biodra z położ. ramion wprzód 2. nawrót wprzód,

3. zamach kr. b. górą, 4. nawrót do „maczugi równo“.

XIII. 1. zam. kr. cz. górą do środka w położeniu ram. w bok, 2. nawrót do „maczugi równo“,
3. zam. kr. cz. dołem do środka w położ. ram. w bok, 4. nawrót do „maczugi równo“.

XIV. 1. zam. kr. cz. górą do środka w położ. ramion w bok, 2. nawrót do „maczugi równo“.
3. zam. kr. b. górnym łukiem wprzód, 4. zam. górą wstecz, 5 górnym łukiem do „maczugi równo“.

IV. Krążenie.

Główną i charakterystyczną gromadą ćwiczeń maczugami są krążenia czyli okręgi.

Rozróżniamy trzy rodzaje okręgów:

a) okręgi wielkie,

b) okręgi małe,

c) okręgi przyręczne.

Przy okręgach wielkich promień, opisujący koło, równa się długości wyprężonego ramienia i maczugi, a środkiem koła jest staw barkowy; przy okręgach małych promień równa się długości przedramienia i maczugi, a środkiem koła jest staw łokciowy; przy okręgach przyręcznych promień równa się długości maczugi, a środek koła leży w przegubie przyręcznym.

Okręgi wielkie

rozpoczynamy i kończymy położeniem „ramiona w pion — maczuga równo!“ powierzchnie tych okręgów są zawsze prostopadłe do powierzchni podłogi, gdy je wykonywamy w postawie.

Okręgi wielkie wykonywamy jednem ramieniem, oboma ramionami równocześnie lub naprzemian po sobie i to przed ciałem (czelnie) lub z boku ciała (bo-

cznie). Podczas wykonywania okręgów trzymamy ramiona statecznie wyprężone, maczugi w przedłużeniu ramion (równo), ciało jak najspokojniej.

Wielkie okręgi czelne.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: prawe ramię w pion, maczuga równo! *raz!* (maczugę z położenia zwisłego podnosimy na bark) *dwa!* (maczuga i ramię w pion). Wielki okrąg czelny do środka (na zewnątrz!) *raz! dwa! trzy!* i t. d. do dziesięciu. Maczuga w dół! *raz! dwa!*

Podobnie czynimy lewem ramieniem.

b) Oboma ramionami równocześnie. Rozkaz: ramiona w pion, maczugi równo! *raz!* (maczugi na barki) *dwa!* (maczugi i ramiona w pion). Wielki okrąg czelny równorącz do środka (na zewn. — w lewo — prawo)! *raz! dwa!* i t. d.

c) Oboma ram. po sobie — lewe o cały okrąg później. Rozkaz: ramiona w pion — maczuga równo! *raz! dwa!* Wielki okr. czel. do środka (na zewnątrz) prawem ramieniem! *raz!* Wielki okr. czeln. do środka (na zewnątrz) lewem ramieniem! *dwa!* itd.

d) Oboma ram. po sobie — lewe o $^1/_2$ okr. później. Rozkaz: ramiona w pion — maczuga równo! *raz! dwa!* Wielki okr. czel. do środka (na zewn.) prawem ramieniem! *raz!* gdy ramię prawe wykona pół okręgu t. j., gdy znajdzie się w dole, rozpocznie okrąg lewe ramię na *dwa!* i t. d. Ramiona spotykają się przy krążeniu tem raz w położeniu „wprzód w prawo“ — drugi raz w położeniu „wprzód w lewo,

Wielkie okręgi boczne.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: prawe ramię w pion, maczuga równo! *raz! dwa!* Wielki okrąg boczny wprzód (wstecz)! *raz! dwa!* i t. d. Podobnie lewem ramieniem.

b) Oboma ramion. równocześnie. Rozkaz: ramiona w pion — macz. równ. *raz! dwa!* Wielki okrąg boczny równorącz wprzód (wstecz)! *raz! dwa! trzy!* i t. d.

c) Oboma ram. — lewe o cały okrąg później. Rozkaz: ram. w pion — macz. równ.! *raz! dwa!* Wielki okrąg boczny prawem ram. wprzód (wstecz)! *raz!* Wielki okrąg bocz. lewem ram. wprzód (wstecz)! *dwa!* i t. d.

d) Oboma ram. — lewe o $^1/_2$ okręgu później. Rozkaz: ram. w pion — macz. równ.! *raz! dwa!* Wielki okrąg boczny prawem ram. wprzód (wstecz)! *raz!* — gdy prawe ram. wykona $^1/_2$ okręgu t. j. gdy znajdzie się w dole, rozpoczyna okrąg lewe ramię na *dwa!* i t. d.

Okręgi małe

wykonywamy za głową, w dole przed i za ciałem (okr. małe czelne) i z boku ciała (okr. małe boczne).

Powierzchnia okręgów tych jest również prostopadłą do powierzchni podłogi. Położenia, z których rozpoczynamy okrąg i do których wracamy są: *a*) przy okręgach czelnych za głową: „ram. w pion nieco zewnątrz“ „oba w lewo pion“ — albo „w prawo pion“; *b*) przy okręgach czelnych dolnych: „ramiona w dół w lewo“ albo „w dół w prawo;“ *c*) przy okręgach bocznych: „ramiona w pion skos“.

Okręgi małe czelne.

a) Za głową.

a) Jednem ramieniem. Rozkaz: prawe ram. w pion zewnątrz — macz. równo! *raz! dwa!* Okrąg za głową do środka (na zewnątrz)! *raz! dwa!* i t. d. Podobnie lewem ramieniem.

b) Oboma ram. równocześnie. 1. Rozkaz: ramiona w pion zewnątrz, maczuga równo! *raz! dwa!* Okrąg za głową równorącz do środka (na zewnątrz)! *raz! dwa!* i t. d.

2. Rozkaz: ramiona w pion w prawo (lewo) *raz! dwa!* Okrąg za głową równorącz w prawo (lewo)! *raz! dwa!* i t. d.

c) Oboma ramion. po sobie, lewe ram. o cały okrąg później. Rozkaz: ramiona w pion zewnątrz, macz. równo! *raz! dwa!* Okrąg za głową prawem ram. do środka (na zewn.)! *raz!* gdy prawe skończyło: okrąg za głową lewem ram. do środka (na zewnątrz)! *dwa!* i t. d.

b) w dole przed ciałem.

a) Jednem ram. Rozkaz: prawe ram. w dół zewnątrz, macz. równo! *raz!* Mały okrąg do środka (na zewnątrz)! *raz! dwa!* i t. d.

b) Oboma ram. równorącz. Rozkaz: ram. w dół zewnątrz, macz. równo! *raz!* Mały okrąg równorącz do środka (na zewnątrz)! *raz! dwa!*

c) Oboma ram. po sobie, lewe o cały okrąg później. Okrąg do środka lub na zewnątrz.

d) Oboma ram. po sobie, lewe o ½ okr. później. Jak wyżej.

e) Oboma ram. równorącz z położenia w dół w lewo (prawo). Okrąg w prawo.

c) w dole za ciałem.

a) Jednem ram. Rozkaz: prawe ram. w dół zewnątrz, macz. równo! *raz!* Mały okrąg tylny do środka! *raz! dwa!* i t. d.

b) Oboma ram. po sobie, lewa o cały okrąg później.

Okręgi małe boczne.

a) Jednem ram. Rozkaz: prawe ram. w pion skos, macz. równo! *raz! dwa!* Mały okrąg boczny w dół (w górę)! *raz! dwa!* i t. d.

b) Oboma ram. równorącz. Rozkaz: ram. w pion skos, macz. równo! *raz! dwa!* Mały okrąg boczny równorącz w dół (w górę)! *raz! dwa!* i t. d.

c) Oboma ram. po sobie, lewe o cały okrąg później.

d) Oboma ramion. po sobie o $^1/_2$ okręgu później.

Okręgi przyręczne.

Wykonywamy zapomocą siły przegubu przyręcznego o ramionach statecznie wyprężonych, utrzymanych w pewnem położeniu. Tu również rozróżniamy okręgi czelne i boczne a prócz tego jeszcze poziome górne i dolne.

a) Okręgi przyręczne w położeniu „ram. w dół — macz. równo:"

1. Okrąg przyr. czelny w przodzie do środka — (na zewnątrz).

2. Okrąg przyr. czelny w tyle do środka — (na zewnątrz).

3. Okrąg przyręczny boczny zewnętrzny wprzód (wstecz).

4. Okrąg przyręczny boczny środkowy wprzód (wstecz).

b) Okręgi przyręczne w położeniu „ramion wprzód — macz. równo:"

1. Okrąg przyr. czelny do środka (na zewnątrz).
2. „ „ boczny środkowy w górę (w dół).
3. „ „ „ zewnętrzny „ „
4. „ „ poziomy górny do środka (na zewnątrz).
5. Okrąg przyr. poziomy dolny do środka (na zewnątrz).

c) Okręgi przyręczne w położeniu „ramiona w bok — macz. równo:“

1. Okr. przyr. czelny przedni w dół (w górę).
2. „ „ „ tylny „ „
3. „ „ boczny wprzód (wstecz).
4. „ „ poziomy górny w przód (wstecz)
5. „ „ „ dolny „ „

d) Okręgi przyręczne w położeniu „ramiona w pion — macz. równo:“

1. Okr. przyr. czelny przedni do środka (na zewn.).
2. „ „ „ tylny „ „
3. „ „ boczny zewnętrzny wprzód (wstecz).
4. „ „ „ środkowy „ „
5. „ „ poziomy górny do środka (na zewn.).

Kombinacye.

Oznaczmy: Ow = okrąg wielki, m = mały, O = przyręczny, O_1 = przyręczny w położeniu ram. w dół, O_2 = przyręczny w położeniu ramion wprzód, O_3 = przyręczny w położ. ram. w bok, O_4 = przyręczny w położ. ram. w pion, np = naprzód, wst = wstecz, wl. = w lewo, wpr. = w prawo, poz. = poziomo, wgr. = w górę, wdł. = w dół, cz. = czelny, b = boczny, zew. = na zewnątrz, śr. = do środka.

Kombinacye podwójne będą następujące:

a) *Kombinacye okręgów jednej wielkości*:

Ow cz + Ow cz	Om cz + Om cz	O_1 cz + O_1 cz
Ow b + Ow b	Om b + Om b	O_1 b + O_1 b
Ow. cz + Ow b	Om cz + Om b	O_1 cz + O_1 b
O_2 cz + O_2 cz	O_3 cz + O_3 cz	O_4 cz + O_4 cz
O_2 b + O_2 b	O_3 b + O_3 b	O_4 b + O_4 b
O_2 p + O_2 p	O_3 p + O_3 p	O_4 p + O_4 p
O_2 cz + O_2 b	O_3 cz + O_3 b	O_4 cz + O_4 b
O_2 cz + O_2 p	O_3 cz + O_3 p	O_4 cz + O_4 p
O_2 b + O_2 p	O_3 b + O_3 p	O_4 b + O_4 p

b) Kombinacye okręgów wielkich i małych.

Ow cz + Om cz, Ow cz + Om b, Ow b + Om cz
Ow b + Om b.

c) Kombinacye okręgów wielkich i przyręcznych.

Ow cz + O_1 cz	Ow b + O_1 cz
„ + O_1 b	„ + O_1 b
„ + O_2 cz	„ + O_2 cz
„ + O_2 b	„ + O_2 b
„ + O_2 p	„ + O_2 p
„ + O_3 cz	„ + O_3 cz
„ + O_3 b	„ + O_3 b
„ + O_3 p	„ + O_3 p
„ + O_4 cz	„ + O_4 cz
„ + O_4 b	„ + O_4 b
„ + O_4 p	„ + O_4 p

d) Kombinacye okręgów małych i przyręcznych.

Om cz + O_1 cz	Om b + O_1 cz
„ + O_1 b	„ + O_1 b
„ + O_2 cz	„ + O_2 cz
„ + O_2 b	„ + O_2 b
„ + O_2 p	„ + O_2 p
„ + O_3 cz	„ + O_3 cz
„ + O_3 b	„ + O_3 b
„ + O_3 p	„ + O_3 p
„ + O_4 cz	„ + O_4 cz
„ + O_4 b	„ + O_4 b
„ + O_4 p	„ + O_4 p

e) Kombinacye okr. wielkich, małych i przyręcznych.

Ow cz + Om cz + O_1 cz	Ow cz + Om cz + O_3 b
„ + „ + O_1 b	„ + „ + O_3 p
„ + „ + O_2 cz	„ + „ + O_4 cz
„ + „ + O_2 b	„ + „ + O_4 b
„ + „ + O_2 p	„ + „ + O_4 p
„ + „ + O_3 cz	

Ow cz + Om b + O_1 cz
„ + „ + O_1 b
„ + „ + O_2 cz
„ + „ + O_2 b
„ + „ + O_2 p
i t. d.

Ow cz + Om cz + O_1 cz
„ + „ + O_1 b
„ + „ + O_2 cz
„ + „ + O_2 b
„ + „ + O_2 p
i t. d.

Ow b + Om b + O_1 cz
„ + „ + O_1 b
„ + „ + O_2 cz
„ + „ + O_2 b
„ + „ + O_2 p
i t. d.

Znaczną część powyższych kombinacyi można wykonać łącznie t. j. jeden ruch po drugim bezpośrednio, część jednak tylko za pośrednictwem okręgów lub łuków pośrednich.

V. Wytrzymanie.

Podnieść ramię (ramiona) obciążone maczugą (maczugami) do pewnego położenia i wytrwać w położeniu tem kilkanaście taktów (sekund) zowiemy wytrzymaniem

Wytrzymanie przećwiczamy we wszystkich położeniach w jakie tylko maczugi i ramiona podnieść możemy, a więc: w położeniach równych (wprzód — w bok — w pion i t. d.); w położeniach dośrodkowych (wprzód do środka i t. d.); w położeniach zewnętrznych (wprzód na zewnątrz i t. d.): w położeniach w lewo i prawo i w położeniach różnokierunkowych.

Z wytrzymaniami łączymy zazwyczaj wspieranie maczug.

Kombinacye.

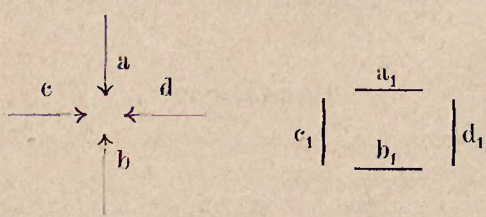
Wytrzymania kombinujemy w ten sposób, że, po odliczeniu pewnej liczby taktów w danem położeniu, przenosimy ramiona w położenie inne i znowu pewną

liczbę taktów wytrzymujemy, n. p.: 1. Ram. wprzód! (wytrzymaj 20 taktów) poczem, 2. ram. w bok (wytrzymaj 20 taktów) 3. ram. w dół!

VI. Ciosy — krycia.

Ciosy wykonywamy zawsze jedną maczugą, trzymając ją jedną ręką za szyjkę lub dwoma rękami jedną za szyjkę drugą za główkę. Postawą pierwotną przy ciosach jest: postawa nóg szermiercza, maczuga na różnoimiennym barku; przy ciosach wykonywanych jednem ramieniem, ręka druga ochrania bark od uderzeń przy nawrocie do postawy pierwotnej, chwytając brzusiec maczugi w dłoń tuż przy barku. Rozróżniamy cztery główne ciosy: cios wierzch (a), cios spód (b), cios zewnątrz (c) i cios wśród (d); pierwszy cios wykonywamy w kierunku z góry w dół, drugi z dołu do góry, trzeci poziomo od lewej ku prawej stronie, czwarty poziomo od prawej ku lewej stronie. Każdy cios możemy tak wykonać, że, gdy ramię dosięgnie położenia „wprzód,“ cios wstrzymujemy, potem najkrótszą drogą do położenia pierwotnego wracamy. Przy drugim sposobie prowadzimy zamach dalej aż do położenia pierwotnego i taki cios zowiemy „cios z nawrotem“.

Jeżeli do każdego kierunku ciosu ustawimy maczugę poprzecznie, natenczas otrzymamy krycia a mianowicie: krycie wierzch (a_1), gdy maczugę ustawimy poziomo wyżej głowy; krycie spód (b_1) gdy ją ustawimy poziomo w wysokości bioder; krycie wśród (c_1), gdy ją ustawimy pionowo w lewo; krycie zewnątrz (d_1), gdy



ją ustawimy pionowo w prawo. Cios każdy zachwytuje się brzuściem maczugi, którą od tyłu dłonią drugiej ręki podtrzymujemy.

Ciosy łączymy z wypadkami i przyskokami, krycia z unikami i odskokami.

Kombinacye.

a) cios — cios.

1. cios wierzch.	2. cios wierzch.	3. postawa pierwotna.
1. „	2. „ spód	3. „ „
1. „	2. „ zewn.	3. „ „
1. „	2. „ wśród	3. „ „
1. cios spód.	2. „ spód.	3. „ „
1. „	2. „ wierzch.	3. „ „
1. „	2. „ zewn.	3. „ „
1. „	2. „ wśród.	3. „ „
1. cios zewn.	2. „ zewn.	3. „ „

i t. d.

b) cios — cios z nawrotem.

1. cios wierzch, 2. cios wierzch. z nawrotem (w lewo — w prawo).
1. cios wierzch, 2. cios spód z nawrotem.
1. cios wierzch, 2. cios zewnątrz z nawrotem (dolnym — górnym).
1. cios wierzch, 2. cios wśród z nawrotem (dolnym — górnym).
1. cios spód, 2. cios spód z nawrotem.
1. cios spód, 2. cios wierzch z nawrotem.

i t. d.

c) cios z nawrotem — cios z nawrotem.

1. cios wierzch z nawrotem w lewo, 2. cios wierzch z nawrotem w prawo.

1. cios wierzch z nawrotem w lewo, 2. cios spód z nawrotem.
1. cios wierzch z nawrotem w lewo, 2. cios zewnątrz z nawrotem (dolnym — górnym).
1. cios wierzch z nawrotem w lewo, cios 2. wśród z nawrotem (dolnym — górnym).

i t. d.

Kombinacye gromad.

P = przenoszenie, W = wspieranie, Ww = wywijanie, K = krążenie, Wt = wytrzymanie.

a) Kombinacye podwójne.

P W	albo	W P	W Ww	albo	Ww W
P Ww	„	Ww P	W K	„	K W
P K	„	K P	W Wt	„	Wt W
P Wt	„	Wt P			

Ww K	albo	K Ww
Ww Wt	„	Wt Ww
K Wt	„	Wt K

b) Kombinacye potrójne.

1. P W P	5. P W W	9. P W Ww
2. P Ww P	6. P Ww W	10. P Ww Ww
3. P K P	7. P K W	11. P K Ww
4. P Wt P	8. P Wt W	12. P Wt Ww

13. P W K	17. P W Wt
14. P Ww K	18. P Ww Wt
15. P K K	19. P K Wt
16. P Wt K	20. P Wt Wt

Jeżeli w kombinacyach pod (b) przestawimy pojedyncze znaki w możliwy sposób, natenczas otrzymamy szereg kombinacyi odmiennych n. p.

1. P W P — P P W — W P P.

2. P Ww P — P P Ww — Ww P P, i t. p.

BC) Ćwiczenia maczugami z miejsca — ćwiczenia obrazowe i reje

rozwijają się na zasadach takichże ćwiczeń wolnych i rejów.

Szczegółowe omówienie działu tego nie zgadza się z rozmiarami tej książki a byłoby nawet zbytecznem, gdyż nauczyciel, który przystępuje do przeprowadzania ćwiczeń postępowych maczugami lub rejów, musi poprzód opanować dobrze rodzaj ćwiczeń tych w zakresie ćwiczeń wolnych.

Kto zatem poznał rodzaje tych ćwiczeń, ten bez wielkiego trudu zdoła zastosować do nich ćwiczenia maczugami.

Uwagi metodyczne.

Zasada wszechstronnego i harmonijnego rozwijania ciała wymaga, ażeby ćwiczenia maczugami wszędzie, gdzie tylko można, wcielano w plan systematycznego nauczania i nie ograniczano się w ćwiczeniach tych wyłącznie do ruchów ramion lecz, tak, jak to się dzieje w ćwiczeniach wolnych, ćwiczono także tułów i nogi.

Ponieważ ćwiczenia maczugami wymagają wielkich przestrzeni, przeto wszędzie tam, gdzie nie można ich przeprowadzać wspólnie, wskazanem jest ćwiczyć nimi w zastępach.

Nazwyklejszem ustawieniem do ćwiczeń maczugami jest kolumna rozwarta. Rozstęp szeregowy równa się poczwórnej długości ramienia (4 kroki) rozstęp rzędowy długości dwóch ramion (kroków).

Ćwiczenia maczugami rozpoczynać należy ruchami jedno lub równostronnymi, przy pierwszych zaczyna zawsze prawe ramię.

Ruchy pierwiastkowe iść winny przed kombinacyami, zaś pojedyncze przed złożonymi.

Przy krążeniach ćwiczyć należy naprzód okręgi wielkie, następnie małe, a w końcu przyręczne, z ostatnich najpierw okręgi przyręczne pionowe, później dopiero poziome, i to w położeniu ramion wprzód, w bok, w dół, w pion.

Przykłady.

a) Kombinacye podwójne.

Przenoszenie — wspieranie.

(Post. pierw.: ram. w dół, maczugi równo!)

1. Ram. wprzód, maczugi w górę! 2. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. w bok, maczugi w górę! 2. powrót do postawy pierwotnej.
1. Ram. w pion, maczugi wstecz! 2. powrót do postawy pierwotnej.
1. Ram. wprzód, maczugi na zewnątrz! 2. powrót do postawy pierwotnej.
1. Ram. wprzód, maczugi do środka! 2. powrót do post. pierwotnej.

i t. d.

Przenoszenie — wywijanie.

(Post. pierwotna: ram w dół, maczugi równo!)

1. Ram wprzód, m. r., 2. zamach wstecz, 3. zamach wprzód, 4. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. w bok, m. r., 2. zam. w dół do środka, 3. zam. na zewn. w bok, 4. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. w pion m. r., 2. zam. czelny w lewo w dół do położ. wprzód w prawo, 3. zam. czelny w dół do pionu, 4. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram wprzód, m r., 2. zam. kr. w górę, 3. zam kr. nawrotny, 4. powrót do postawy pierwotnej.

i t. d.

Przenoszenie — krążenie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, maczugi równo!)

1. Ram. wprzód, m. r., 2. Ow b. wprzód do położenia wprzód, 3. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. Ow b. wstecz do położenia wprzód, 3. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. w bok, m. r., 2. Ow cz. w dół do położenia w bok, 3. powrót do postawy pierwotnej.
1. Ram. w bok, m. r., 2. Ow cz. w górę do położenia w bok, 3. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. Om b. w dół do położenia wprzód, 3. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. Om b. w górę do położenia wprzód, 3. powrót do post. pierwotnej.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. O_2 b. zewnątrz w dół do położenia wprzód, 3. powrót do postawy pierwotnej.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. O_2 b. zewnątrz w górę do położ. wprzód, 3. powrót do post. pierwotnej.

i t. d.

Przenoszenie — wytrzymanie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, maczugi równo!)

1. Ram. wprzód, m. r., 2. wytrzymaj! 3. post. pierwot.
1. „ w bok, „ 2. „ 3. „ „
1. „ w pion, „ 2. „ 3. „ „

i t. d.

albo:

1. Ram. wprzód, m. r., 2. 3. wytrzymaj! (także 2., 3., 4., 5. i t. d.), 4 post. pierwotna. i t. d.

Wspieranie — wywijanie.

(Post. pierwotna: ram. wprzód, maczugi równo!)

1. Maczugi w górę, 2. macz. równo, 3. zamach wstecz, 4. zamach nawrotny do postawy pierwotnej.
1. Maczugi na zewnątrz, 2. macz. równo, 3. zamach wstecz, 4. zam. nawrot. do post. pierw.

1. Maczugi do środka, 2. macz. równo, 3. zam. wstecz, 4. zam. nawrotny do post. pierwotnej.

i t. d.

Podobnie w innych położeniach ramion jak również w połączeniu z wywijaniem krótkiem.

Wspieranie — krążenie.

(Post. pierw.: ram. wprzód, maczugi równo!)
1. M. w górę, 2. m. r., 3. Ow boczny wstecz!
1. M. w górę, 2. m. r., 3. Ow boczny wprzód!
1. M. zewnątrz, 2. m. r. 3. Ow boczny wstecz!

i t. d.

Podobnie w połączeniu z małymi i przyręcznymi okręgami.

Wspieranie — wytrzymanie.

(Post. pierwotna: ram. wprzód, m. równo!)
1. M. w górę, 2., 3, 4., 5., 6., 7. wytrzymaj! 8 macz. równo!
1. M. na zewnątrz. 2., 3., 4., 5., 6., 7. wytrzymaj! 8. macz. równo! i t. d.

Wywijanie — krążenie.

(Post. pierwotna: ram. wprzód, m. równo!)
1. Zamach wstecz, 2. zamach nawrotny, 3. Ow boczny wprzód do położ. pierwotnego.
1. Zamach wstecz, 2. zamach nawrotny. 3. Om boczny w dół do położ pierwotnego.
1. Zamach wstecz, 2. zamach nawrotny, 3. ob w dół do położ. pierwotnego.

Podobnie z innych położeń.

Wywijanie — wytrzymanie.

(Post. pierwotna: ram. wprzód w lewo!)
1. Zam. w dół w pr. do położ. wprzód w pr., 2. wytrzymaj! 3. zam. nawrotny.

1. Zam. górą w pr. do położ. wprzód w pr., 2. wytrzymaj! 3. zam. nawrotny.
1. Zam. w dół w pr. do położ. w pion w pr. 2. wytrzymaj! 3. zam. nawrotny.

i t. d.

Krążenie — wytrzymanie.

Ram. wprzód, macz. równo!
1. Ow boczny wstecz do położ. wprzód, 2. wytrzymaj!
1. „ „ wprzód „ „ „ 2. „

Ram. w bok, m. równo!
1. Ow czelny w dół do położ. w bok, 2. 3. wytrzymaj!

i t. d.

b) Kombinacye potrójne.

Przenoszenie — wspieranie — przenoszenie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, maczugi równo!)
1. Ram. wprzód, m. r. 2. m. w górę, 3. m. równo, 4. ram. w pion, m. r., 5. post. pierwotna.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. m. w górę, 3. macz. równo, 4. ram. w bok, m. r. 5. post. pierwotna.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. m. zewnątrz, 3. m. równo, 4. ram. w pion zewnątrz, 5. post. pierwotna.
1. Ram. w bok, m. r., 2. m. wprzód, 3. macz. równo, 4. ram. w pion, 5. postawa pierwotna.

i t. d.

Przenoszenie — wywijanie — przenoszenie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, macz. równo!)
1. Ram. wprzód, m. r., 2. zamach wstecz, 3. zamach nawrotny do do położ. wprzód, 4. ram. w bok, 5. post. pierwotna.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. zam. wstecz, 3. zam. nawrotny do położ. wprzód, 4. ram. w pion. 5. post. pierwotna.

1. Ram. w bok, m. r., 2. zamach w dół do środka, 3. zam. nawrotny do poł. w bok, 4. ram. wprzód, 5. post. pierwotna.

i t. d.

Przenoszenie — krążenie — przenoszenie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, m. równo!)

1. Ram. wprzód, m. r., 2. Ow boczny wstecz do poł. wprzód, 3. ram. w bok, m. r., 4. post. pierwotna.
1. Ram. w bok, m. r., Om czelny na zewnątrz do poł. w bok, 3. zam. w pion, m. r., 4. post. pierwotna.
1. Ram. w pion, m. r., 2. Ow czelny w lewo do poł. w pion, 3. zam. w bok, m. r., 4. post. pierwotna.

i t. d.

Przenoszenie — wytrzymanie — przenoszenie.

(Post. pierwotna: ram. w dół, m. równo!)

1. Ram. wprzód, m. r., 2. wytrzymaj! 3. ram. w pion, m. r., 4. post. pierwotna.
1. Ram. wprzód, m. r., 2. wytrzymaj! 3. ram. w bok, m. r., 4. post. pierwotna.
1. Ram. w bok, m. r,, 2. wytrzymaj! 3. ram. wprzód, m. r., 4. post. pierwotna.
1. Ram. w bok, m. r., 2. wytrzymaj! 3. ram. w pion, m. r., 4. post. pierwotna.

albo:

1. Ram. w pion, m. r.. 2., 3. wytrzymaj! 4. ramiona wprzód, 5. post. pierwotna.

albo:

1. Ram. wprzód, m. r., 2., 3., 4., 5., 6. wytrzymaj! 7. ram. w pion skos, 8. post. pierwotna.

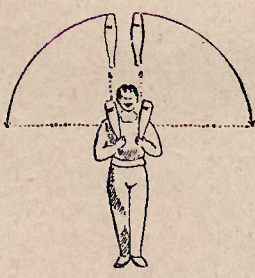
i t. d.

Ćwiczenia

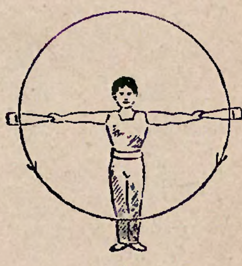
wykonane przez morawskich sokołów na Wszechsokolskiem zjeździe w Pradze czeskiej w r. 1891, powtórzone w r. 1892 na zjeździe sokołów polskich we Lwowie przez „Koło gimnastyczno-spiewackie nauczycieli szkół ludowych m. Lwowa“.

W takt walca J. Ivanovica „Valurile Dunari“.

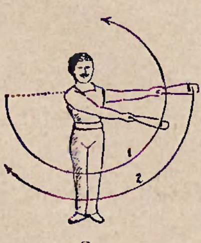
Oddział I.



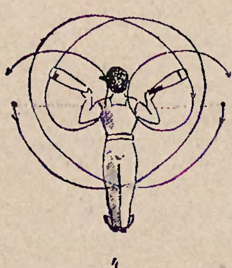
1



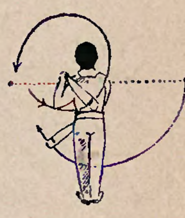
2



3



4



5

Postawa pierwotna: zasadna, maczugi na równoimiennych barkach — z tego (Fig. 1.) ramiona w pion — poczem ramiona w bok — i następuje:

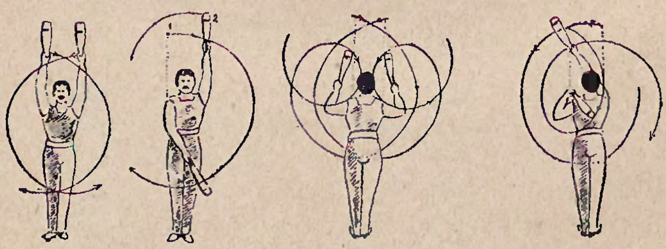
a) Wielki czelny okrąg w dół równorącz 8 razy (Fig. 2.).

b) Wielki czelny okrąg w dół naprzemianrącz [o pół okręgu po sobie] — prawe ramię zaczyna. Każde ramię 8 razy (Fig. 3.).

c) Wielki czelny okrąg w dół równorącz w połączeniu z małym okręgiem na zewnątrz za głową 8 razy (Fig. 4.).

d) Jak pod *c)* lecz naprzemianrącz [o pół okręgu po sobie]. Prawe ramię zaczyna wielki czelny okrąg w dół, równocześnie lewe ramię mały okrąg zewnątrz za głową (Fig. 5.) 8 razy — poczem ramiona w pion (Fig. 1. oddział II.) i następuje

Oddział II.



1 2 3 4

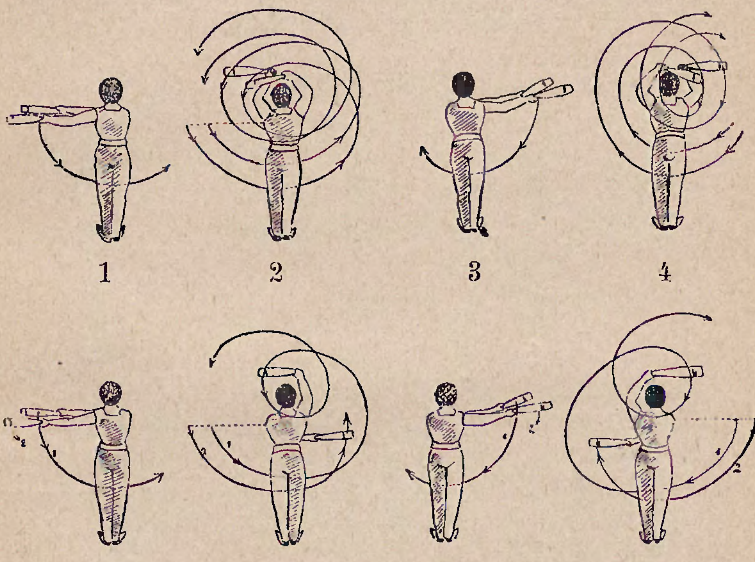
a) Wielki okrąg czelny równorącz do środka 8 razy (Fig. 1.).

b) Jak pod *a)*, tylko naprzemianrącz (o $^1/_2$ okręgu po sobie), prawe ramię zaczyna. Każde ramię 8 razy (Fig, 2.).

c) Wielki okrąg czelny równorącz do środka, w połączeniu z małym okręgiem do środka za głową 8 razy (Fig. 3.).

d) Jak pod *c)*, tylko naprzemianrącz, prawe ramię zaczyna wielki okrąg czelny do środka, lewe równocześnie mały okrąg do środka za głową 8 razy (Fig. 4.), poczem ramiona w pion a w 4 taktach następnych opuszcza się ramiona „w p r z ó d w l e w o“ (oddział III. Fig. 1.).

Oddział III



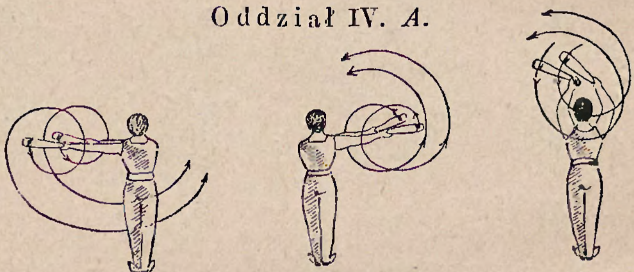
a) Lewe ramię wykonywa ruch jak pod *c)* w oddziele I, prawe ramię wykonywa ruch jak pod *c)* w oddziele II, oba równocześnie 8 razy (Fig. 2.), poczem łukiem w dół przechodzi się do położenia ramion „w p r z ó d w p r a w o“ (Fig. 3.) i następuje:

b) Prawe ramię wykonywa ruch jak pod *c)* w oddziele I, lewe ramię ruch jak pod *c)* w oddziele II, oba równocześnie 8 razy (Fig. 4.), poczem przechodzi się łukiem w dół znowu do położenia ramion „w p r z ó d w l e w o“ Fig. 5.) i następuje:

c) Jak pod *a)* w oddziele III, lecz naprzemianrącz (o $1/_2$ okręgu po sobie), prawa zaczyna (Fig. 6.) 8 razy, poczem łukiem dolnym przenosi się oba ramiona do położenia „w p r z ó d w p r a w o“ (Fig. 7.) i następuje:

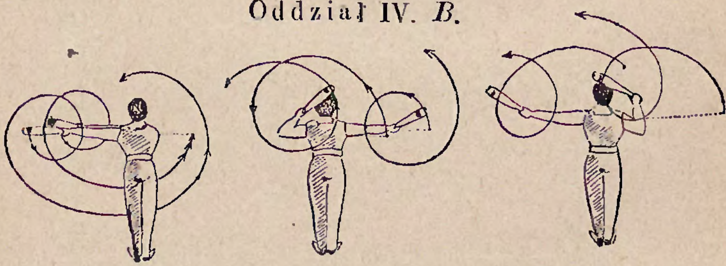
d) Jak pod *b)* w oddziele III. — lecz naprzemianrącz (o $1/_2$ okręgu po sobie), lewe ramię zaczyna (Fig. 8.) 8 razy — poczem oba ramiona łukiem dolnym przenosimy do położenia „w p r z ó d w l e w o“ (Fig. 1 *a.* oddział IV.) i rozpoczyna się oddział IV. pod *A.*

O d d z i a ł IV. *A.*



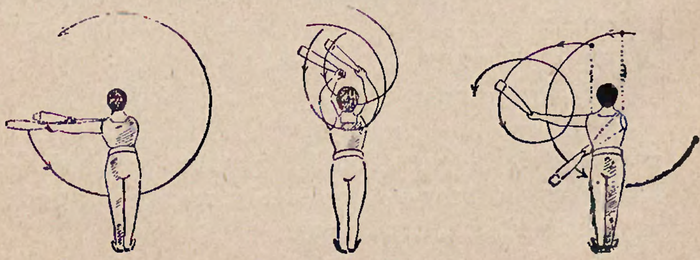
1 2 3

O d d z i a ł IV. *B.*

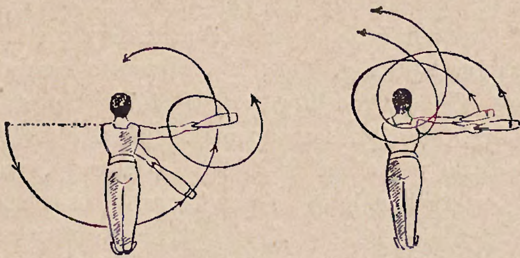


1 2 3

O d d z i a ł IV. *C.*



1 2 3



4 5

a) Okrąg przyręczny zewnątrz rąk (zaczyna się łukiem w dół) w połączeniu z $^1/_2$ okręgiem czelnym dolnym do położenia ramion „w p r z ó d w p r a w o“ (Fig. 1 *a)*, następnie okrąg przyręczny zewnątrz rąk (zaczyna się łukiem w górę) Fig. 2 a) w połączeniu z małym okrągiem równorącz za głowę (Fig. 3 *a)* jak w oddziele III. Fig. 2. — łukiem przenosimy ramiona do położenia „w p r z ó d w l e w o“ i powtarzamy ćwiczenie pod *a)* 8 r a z y.

b) Z położenia ramion „w p r z ó d w l e w o“: Prawe ramię wykonywa ruch jak pod *a)* w oddziele IV, lewe ramię: okrąg przyręczny zewnątrz (łukiem w dół), poczem okrąg czelny w dół (Fig. 1 *b)* połączony z okręgiem małym za głową (Fig. 2 *b)* podobnie jak w oddziele I. pod *c)* — w końcu znowu okrąg przyręczny zewnątrz ręki (łukiem w dół) przy zupełnie wyprężonem ramieniu Fig. 3 *b)*. Lewa ręka wykonywa więc okrąg przyręczny dwa razy t. j. z początkiem i z końcem ćwiczenia pod *b)* — ćwiczenie to wykonywane równocześnie oboma ramionami powtarzamy 8 razy — poczem chwilkę wytrzymujemy ramiona w położeniu „w p r z ó d w l e w o“ (Fig. 1 *c)* oddz. IV) następnie

c) Najpierw jeden raz (Fig. 1 *c)*, Fig. 2 *c)* oboma ramionami ruch jak pod Fig. 1. Fig. 2. oddział III. — poczem ramię lewe, pozostając w położeniu w „bok“, wykonywa okrąg przyręczny (Fig. 3 *c)*, równocześnie

prawe ramię przenosimy łukiem w dół do położenia w „bok“, w położeniu tem wykonywamy praw. ram. okrąg przyręczny (Fig. 4 *c)*, a tymczasem ramię lewe łukiem w dół przenosimy do położenia „wprzód do środka“ Fig. 5 *c)*, poczem oboma ramionami małe koło za głową i na nowo od Fig. 3 *c* — 8 razy, poczem ramiona „wprzód w lewo“ i powtarza się 4 razy po sobie ćwiczenie sub IV *a)*, które kończymy wyrzutem ramion w pion i szybkiem następnie przejściem do postawy pierwotnej t. j. maczugi na równoimienne barki.

Uwaga. Krążenia w poszczególnych oddziałach wykonywa się łącznie, tylko pomiędzy pojedynczymi oddziałami są małe przestanki.

WYCIĄG Z KATALOGU

PODRĘCZNIKÓW SZKOLNYCH MAP I ATLASÓW

Księgarni GUBRYNOWICZA I SCHMIDTA we Lwowie.

---

złr. ct.

Baranowski Mieczysław. Pedagogika i dydaktyka do użytku nauczycieli szkół ludowych i seminaryów nauczycielskich . 1.40

— Zarysy hygieny szkolnej. Wydanie drugie przejrzane i rozszerzone 1.12

— Specyalna metodyka klasy elementarnej obejmująca specyalną metodykę nauki czytania na podstawie pisania a zarazem instrukcyą do nowego elementarza polskiego, pisania, śpiewu i gimnastyki, zaś specyalną metodykę rachunków od 1—20 przez Jul. Fąfarę. . . . . —.96

— Pedagogika i dydaktyka do użytku nauczycieli szkół ludowych i seminaryów nauczycielskich, wydanie II. . . 1 40

— Przepisy praktyki szkolnej, obejmujące: Przegląd ustaw szkolnych krajowych i państwowych, regulamin, plany nauk dla szkół ludowych pospol. i wydział., statut organ. nauki dopełniaj. i przegląd najważn. rozporządzeń władz szkolnych. 3. znacznie rozszerzone wydanie. 1894. . . . 2.—

Boberski i Falkiewicz. Praktyczny przewodnik dla nauczycieli szkół ludowych i pospolitych i kandydatów nauczycielskich I. cz. 1 zł. 40 ct. II. cz. 1 zł. 80, razem . . . . 3·20

Cenar Edm. Ćwiczenia gimnast. z laską żelazną, drewnianą i żerdzią. Zarys system. do gimnastyki szkolnej i towarz 1889. (IV, 100 str. z 24 tabl.) 8° . . . . 1·20

— Gry gimnast. młodzieży szkolnej. (Gry, walki, mocowawania, zapasy, zawody, igrzyska i korowody.) 1891. (IV, 52 str. z 12 tabl.) 16°. . . . . , . —·45

— Urządzenie sal i boisk gimnast. w szkołach ludowych, średnich i towarz. gimnast. Prakt. wskazówki dla nauczycieli, budow. stolarzów, ślusarzów i rymarzów. 1891. (34 str. z 6 litogr. tabl.) 12° . . . . 1·20

Madeyski Prof. Edw. Dyjetetyka dzieci, oparta na wskazówkach przyrody. Przewodnik w zdrowem pielęgnowaniu dzieci od przyjścia na świat aż do dojrzenia. 1893. . . . . . . 2·—

Nauka zręczności jako środek wychowawczy w szkole ludowej, prakt. przeprowadzenie i histor. jej rozwój u obcych i u nas oprac.: Józ. Siedmiograj, Teod. Bileński, T. Hałas i Franc. Pększyc. 1891. (IV, 149 str. i atlas z 32 litogr. tabl. wzorów [w fol.].) 8° 3 90

Sieradzki Dr Ant. Dziecko, jego rozwój i pielęgnowanie. Rady dla młodych matek, oparte na własnem doświadczeniu tudzież na badaniach uczonych lekarzy. 1889. (176 str.) 8° 1·20

Sabowski Władysław. Wzorowy sekretarz, 300 sposobów pisania listów; w sprawach familijnych, poufnych i handlowych; kwitów, kontraktów i umów prawnych; prośb i podań urzędowych. W karton oprawne. 2 50

Baur. Mapa ścienna Austr. Węg. Monarchii zł. 5·60, na płótnie zł. 9, z wałkami . . . . 10·—

Dolezal. Galicya, zł. 6, na płótnie 9, z wałkami . . . . 10·—

Haardt. Atlas szkolny . . . . —·60

Kozenn. Atlas szkolny . . . . 3·—

— Mapa Europy. zł. 3·40, na płótnie 5·80, z wałkami . . . 6·80

— Palestyna zł 2 80, na płótnie 4 60, z wałkami . . . . 5·60

— Półkule zł. 2·80, na płótnie 4·80, z wałkami . . . . . 5·80